



Kitabu cha Muongozو wa Afya yako



Kamati ya Uokoaji wa Kimataifa
Mpango wa Afya wa Maryland

Orodha ya Yaliyomo

	Ukurasa
1 Utambulisho wa Afya Bora	3
2 Kinga	4
3 Afya ya Kujikinga	5
4 Bima ya Afya	6
5 Daktari wako	7
6 Wataalamu	8
7 Dawa Famasia	9
8 Miadi ya matibabu	11
9 Chanjo	12
10 Sampuli ya Damu	13
11 Sampuli ya Mkojo	14
12 Sampuli ya Kinyesi	15
13 Aina za Afya	16
14 Kliniki	17
15 Hospitali	18
16 Dharura za Afya	19
17 Nambari muhimu za Simu	20
18 Faharasa	21
19 Ratiba ya Chanjo kwa Watu Wazima	22
20 Ratiba ya Uchunguzi wa Wema wa Mtoto	23
21 Jinsi ya Kupanga Miadi Kupitia njia ya Simu	24
22 Maelezo ya Afya ya Mtu Binafsi	25
23 Kumbukumbu ya Afya	26

1. Utambulisho wa Afya Bora

Karibu Marekani. Karibu Maryland.

Tuna furaha umewasili.

Muongozo huu utakusaidia kuelewa huduma ya afya na matibabu katika Marekani.



2. Kinga

Kinga ni nini?

Kukinga ni kuzuia jambo lisitukie.



- Kuzuia kuloa maji kwenye mvua, tumia mwavuli.



- Kuzuia chakula kuganda, tia kwenye friji.



- **Kuzuia ugonjwa, tembelea daktari.**

3. Afya ya Kujikinga

Afyaya Kujikinga ni utunzaji wa kawaida wa matibabu na tabia za kiafya kuepukana na magonjwa na maradhi.

Aina ya Miadi ya Kimatibabu Inayoweza Kuepukika:

- Vipimo vya afya vya mwanzo (Afya ya Kubadili Makao)
- Chanjo
- Vipimo vya Kawaida vya Matibabu
 - Vipimo vya kila mwaka vya mwili
 - Vipimo vya Wanawake
 - Vipimo vya Watoto



4. Bima ya Afya

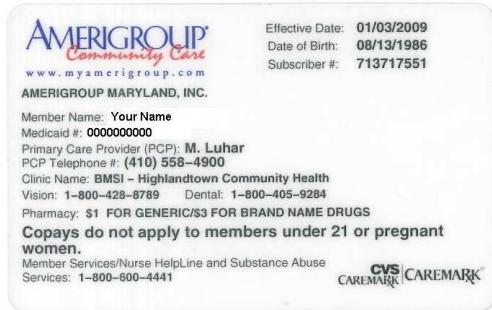
Bima ya Afya husaidia kulipa gharama ya matibabu:

- Miadi na daktari
- Dawa
- Kwenda Hospitalini, Upasuaji

Bima ya Afya hugharamia malipo kidogo au yote ya **Matibabu**.

Utapata **Kadi ya Bima**.

Leta kadi yako ya bima wakati wote unapoenda kumwona daktari, famasia au hospitali.



Katika miezi yako ya kwanza hapa Marekani, bima yako ya afya itatolewa na Usaidizi wa Matibabu wa Maryland na Chaguo la Afya.

Meneja wa kesi yako atakusaidia kuchagua **Mpango wa Chaguo la Afya**/ bima. (Mara nyingine huitwa Shirika la Utunzaji Uliosimamiwa au MCO):

- Kundi la Amerigroup
- Utunzaji wa Madaktari wa Maryland
- Mabia wenye aula ya kwanza
- Umoja wa Utunzaji wa Kiafya

Katika mwezi wako wa 9, utahitajika kutoa ombi mpya la bima ya afya.
Meneja wa kesi yako atakupa maelezo yatakayokusaidia kutoa ombi la kupata bima nzuri ya afya kwako na kwa familia yako.

5. Daktari Wako



Huku Marekani utakuwa na daktari wako "binafsi" au "daktari wa familia".

Daktari huyo huitwa "**Mtoa utunzaji wa Kwanza**" (PCP).

Utaona daktari wako iwapo wewe ni mgonjwa.

Utaona daktari wako pia unapokuwa sawa, kwa miadi ya kuzuia magonjwa.

- Mifano: Uchunguzi wa Wanawake, Uchunguzi wa Watoto, Uchunguzi wa kawaida, au miadi ya chanjo.

Kwanza, utamtembelea Mtoa Utunzaji wa Kwanza kwa mambo mengi yanayohusu afya yako.

6. Wataalamu

Mtaalamu Ni daktari mwenye ujuzi na ustadi kuhusu masuala maalum ya afya ya maeneo ya mwili.

- Unapohitaji upasuaji, utamwona Mpasuaji.
- Iwapo wewe ni mwanamke ama una mimba, utamwona *Daktari wa Uzazi/ Mwana Jinakolojia. (OB/Gyn)*.
- Iwapo una watoto utamwona *Daktari wa Watoto*.
- Unapohitaji kuchunguzwa moyo, utamtembelea *Daktari wa Moyo*.

Mtoa utunzaji wa kwanza atakupa **rejeleo** iwapo unahitaji kumwoma mtaalamu.

- **Rejeleo** linamaasha kwamba una ruhusa ya kumwona daktari mwingine.
- **Rejeleo** ni nyaraka au barua ambayo lazima upeleke kwa mtaalamu.

Huhitaji rejeleo kutoka kwa Mtunzaji wako wa kwanza kuona wataalamu hawa.

- Daktari wa Meno
- Daktari au mpimaji wa Macho.
- Mtoa huduma ya afya ya Kiakili.



7. Dawa

1. Agizo la dawa

Iwapo unahitaji dawa, daktari wako atakupa **Agizo la dawa**.

- **Agizo la dawa** ni kipande cha karatasi kilicho na jina la dawa.

Utaenda kwa **Famasia**.

Utampatia **mfamasia** agizo lako la dawa.

Mfamasia atakupa dawa.

Dawa hizi mara nyingi hulipiwa na bima ya afya. Bima ya afya mara nyingi hulipia dawa za jenasi, dawa ambazo sio ghali.

Dawa nyingi huwa na jina zaidi ya moja.

2. Dawa sizizo na Agizo / Dawa za kununua Dukani

Huhitaji kuwa na agizo ili kununua dawa fulani:

- Za kichwa
- Za tumbo
- Za kohozi na mafua
- Za kukatwa



Unaweza kununua dawa hizi katika famasia au katika duka.

Dawa hizi mara nyingi hazilipiwi na bima ya afya. Unaweza kuhitajika kulipa kwa pesa.

Bima zingine za afya zina miadi maalum ya kupata dawa za jenasi zisizo na agizo la dawa bure.

- Kwa mfano, bima yako inaweza kulipia "Ibuprofen" (dawa ya jenasi) aina ya Advil (chapa).

Uliza meneja wa kesi yako au daktari kuhusu mipango hii.

Maagizo ya Dawa

Dawa inaweza kuwa tembe au ya maji.

Daktari au Mfamasia atakueleza jinsi ya kuchukua dawa zako.

Unafaa kujua:

- Ni tembe ngapi/majimaji ya kunywa.
- Mara ngapi kwa siku.
- Saa gani kwa siku ya kuchukua dawa zako.
- Siku au wiki ngapi za kuchukua dawa zako.

Iwapo unahitaji kuchukua dawa kwa muda mrefu, agizo za dawa zinaweza kuwa na **Ujazo**.

Ujazo – Mfamasia atakupa dawa zaidi bila ya agizo jipya kutoka kwa daktari wako.

- Kumbuka ni jazo ngapi zilizoandikwa kwenye chupa yako ya dawa.
 - Hii ndiyo idadi ya wakati unaoweza kupata dawa mpya bila ya kumtembelea daktari wako.
- Iwapo una jazo 0 na unahitaji kuchukua dawa zaidi, muone daktari wako.
- Daktari wako anaweza kukupa agizo jipya la dawa zaidi.



8. Miadi ya Matibabu

Jinsi ya kupanga ratiba ya miadi na daktari wako.

- Piga simu au tembelea ofisi ya daktari.
- Utapaswa kuwapa maelezo yako:
 - Jina
 - Anwani
 - Nambari ya Simu
 - Siku ya Kuzaliwa
 - Nambari ya ruzuku ya Serikali
 - Mpango wa Afya/ Bima
 - Jina la daktari wako
 - Sababu ya kumwona daktari
- Uliza **Mkalimani** wa lugha yako
- Uliza iwapo bima yako ya afya inakubalika.
- Uliza iwapo utahitajika kulipa pesa zozote kwa miadi yako.

Maelezo muhimu kuhusu Miadi ya Matibabu

- Tumia kalenda kuonyesha miadi ya kimatibabu yako na ya jamii yako.
- Wasili mapema kwa nusu saa.
- Leta Kitambulisho chako cha picha, Kadi ya Bima na **Rejeleo** zozote.
- **Daima** uliza kupata mkalimani iwapo unahitaji mmoja.
- Iwapo huwezi kwenda kwa miadi yako, lazima upige simu masaa 24 kabla ya wakati uliopangwa wa miadi yako.
- Mwanakaya au rafiki anaweza kuandamana nawe wakati wa miadi yako.

Ni nini hufanyika wakati wa Miadi?

- Kimo chako, uzito, halijoto, na nguvu ya damu hupimwa
- Daktari au Muuguzi atakuuliza maswali kuhusu afya yako na afya ya jamii yako.
- Unaweza kuhitajika kutoa sampuli ya damu au sampuli ya mkojo.
- **Ukiwa na maswali au masikitiko kuhusu afya yako na afya ya jamii yako, uliza daktari wako.**

9. Chanjo



Chanjo (au dawa za chanjo) huzuia magonjwa.

Chanjo hudungwa katika mwili kuitia sindano iliyo na dawa.

Watoto wote wachanga na watu wazima wanahitaji kupata chanjo.

Utapokea chanjo nyingi.

Unaweza kuwa umepokea chanjo ughaibuni, na utapokea zaidi Marekani.

Ni muhimu kuweka kumbukumbu yako na ya chanjo za jamii yako.

Tumia kalenda kuweka kumbukumbu ya tarehe zote za chanjo.

Usiwahi kukosa kwenda kwa miadi ya chanjo!

10. Sampuli ya Damu

Mara nyingine, daktari wako atahitaji "damu"

Hii huitwa "**Sampuli ya Damu**".

Damu hiyo hupimwa kutafuta ugonjwa.

Daktari au muuguzi atatoa damu kutoka kwa mkono wako kwa sindano.

Daktari maalum ataipima.

Daktari atakueleza matokeo ingawaje jambo hili linaweza kuchukua muda kidogo.



11. Sampuli ya Mkojo

Mara nyingine, daktari anaweza kuhitaji "mkojo".

Hii huitwa **Sampuli ya Mkojo**.

Sampuli hupimwa kuangalia ugonjwa.

Muuguzi hukupa chombo.

Utaenda msalani.

Utaweka mkojo kwenye chombo hicho.

Utapeleka kwa muuguzi au daktari.

Daktari maalum ataupima.

Daktari atakueleza matokeo ingawaje hili linaweza kuchukua muda kidogo.



12. Sampuli ya Kinyesi

Mara nyingine daktari anaweza kuhitaji "Kinyesi"

Hii huitwa **Sampuli ya Kinyesi**.

Kinyesi hupimwa kuangalia ugonjwa.

Muuguzi hukupa chombo.

Utaenda nyumbani.

Utaenda msalani.

Utaweka kiasi kidogo cha kinyesi kwenye chombo.

Utaipeleka kwa muuguzi au daktari.

Daktari maalum hufanya uchunguzi chini ya hadubini.

Daktari wako atakueleza matokeo, ingawaje hili linaweza kuchukua muda.



13. Aina za Afya

Huduma ya matibabu.

- Utaratibu wa matibabu kuzuia ugonjwa au maumivu.

Matibabu ya ufuutilizi

- Miadi ya Matibabu ya ziada na daktari wako kwa utabibu zaidi au kuangalia vipimo.
- Miadi ya siku zijazo itapangwa kabla yako kuondoka afisini.
- Hakikisha umeandika tarehe na wakati wa miadi ijayo.

Matibabu ya haraka

- Matibabu ya haraka ya ugonjwa au maumivu (k.m. uti wa mgongo, koo, au hali ya joto kupanda).
 - **Ukiwa mgonjwa au na maumivu, panga miadi na Daktari wako.**
 - Mara nyingi miadi inaweza kupangwa katika masaa 24 au siku chache.

Matibabu ya dharura.

- Matibabu ya kiafya ya dharura ya hali zinazotishia maisha au dalili za kuumiza.
 - **Tembelea Idara ya Dharura katika hospitali iliyo karibu nawe, au piga simu 9-1-1 iwapo huwezi kwenda hospitalini.**

14. Kliniki



Kliniki ni kituo cha afya ambapo unapokea utunzaji wa kawaida wa kimatibabu usipokuwa mgonjwa au kwenda kumwona daktari / mtoa utunzaji wa kwanza unapokua mgonjwa.

Kliniki ni ndogo kuliko hospitali ambapo hamna walio wagonjwa sana na hawalali usiku kucha.

Utaenda katika kliniki au afisi ya daktari kumwona Mtoa Utunzaji wako wa Kwanza/Daktari.

- Kwa miadi ya matibabu ya kawaida.
- Kwa miadi unapokuwa mgonjwa.
- Kwa chanjo.

Unafaa kupanga miadi ya kumtembela daktari kwenye kliniki.

15. Hospitali

Unaweza kuhitajika kwenda **Hospitalini** kwa masuala fulani ya kiafya:

- Ya Dharura.
- Ya miadi na Mtaalamu.
- Ya matibabu fulani.

Kwa mfano:

- Upasuaji
- Unapojifungua mtoto.

Daktari wako/ Mtoa utunzaji wa kwanza atakurejesha kwa Mtaalamu au Hospitali.

Iwapo ni jambo la dharura, nenda moja kwa moja hospitalini.



16. Dharura za Afya

Dharura ni nini?

Dharura ni shida kubwa ambayo lazima itatuliwe **Mara moja**, inaweza kuwa mbaya zaidi au maisha/afya yako yako hatarini.

- Unapovunjika mfupa
- Iwapo unapata shtuko la moyo.
- Iwapo una shida ya kupumua.



Jambo la kufanya wakati wa dharura

- Nenda mara moja kwenye hospitali iliyo karibu nawe.
 - Tembelea Idara ya Dharura
 - **Daktari wa Dharura** au **Muuguzi** atatibu dharura yako.
- Iwapo huwezi kwenda hospitalini.
 - Piga **9-1-1**
 - Utaulizwa kusema:
 - ✓ Jina
 - ✓ Anwani
 - ✓ Nambari ya Simu
 - ✓ Dharura/Tatizo
 - Ambulansi itakuja nyumbani kwako.
 - Watoa Matibabu ya Dharura (EMT) wataongea nawe kuhusu shida yako ya afya.
 - Ambulansi itakupeleka hospitalini iwapo unahitaji matibabu ya dharura.



Kila mara beba kadi yako ya Bima ya Afya kwenye Hospitali.

17. Nambari muhimu za simu

Nambari ya simu ya Dharura: **9-1-1**

Kliniki: _____

Mtoa utunzaji wa Kwanza / Daktari: _____

Hospitali: _____

Famasia : _____

Daktari wa Macho: _____

Daktari wa Meno: _____

Meneja wa Kesi: _____

Simu ya Dharura: _____

18. Faharasa

Kliniki	Ni kituo cha afya ambapo unapokea matibabu ya uzuiaji unapokuwa na afya au kutembelea Mtoa Utunzaji wa Kwanza/ Daktari unapokuwa mgonjwa.
Dharura	Tatizo kubwa ambalo lazima litibiwe kwa haraka, kwa sababu maisha au afya yako imo hatarini.
Idara ya Dharura	Eneo la hospitali ambapo dharura za afya hutibiwa.
Bima ya Afya	Mpango unaosaidia kulipa gharama kidogo au yote ya gharama ya afya, kama vile gharama ya miadi ya daktari, dawa na kwenda hospitalini.
Hospitali	Mahali ambapo wagonjwa wanapokea matibabu ya dharura, na ambapo wagonjwa mahututi wanaweza kulala usiku kucha.
Chanjo	Ni sindano inayoruhusu mwili wako kukataa magonjwa fulani.
Malipo ya Afya	Taarifa ya pesa za matibabu yaliyotolewa.
Famasia	Eneo la matibabu ambapo unapokea agizo la dawa..
Mtoa utunzaji Wa Kwanza (PCP)	Daktari utakayemwona kwanza kwa matibabu ya uzuiaji wa kawaida unapokuwa na afya au msaada wa dharura unapokuwa mgonjwa
Agizo la Dawa	Fomu ambayo daktari wako atakupa iwapo unahitaji dawa.
Afyaya Kujikinga	Utunzaji wa taratibu za kimatibabu na tabia za kiafya kuepuka magonjwa.
Rejeleo	Nyaraka au barua kutoka kwa Daktari/ Mtoa Huduma ya Kwanza(PCP) ambayo hukupa ruhusa ya kumwona Mtaalamu.
Ujazo	Wakati ambao unaweza kupokea dawa zaidi kutoka kwa famasia, bila ya kuwa na agizo mpya kutoka kwa daktari wako.
Mtaalamu	Ni daktari mwenye ujuzi na ustadi kuhusu masuala maalum ya afya ya maeneo ya mwili.

19. Ratiba ya Chanjo kwa watu wazima.

RATIBA YA CHANJO KWA WATU WAZIMA		TAREHE ZA CHANJO		
CHANJO	NAMBA RI YA SINDANO	SASA	MWEZI 1	MIEZI 6
Homa ya Manjano ya B (HBV)	3	✓	✓	✓
Surua, Matumbwitumbwi, Rubella (MMR)	2	✓	✓	
Varicella (Tetekuwanga)	2	✓	✓	
Dondakoo, Pepopunda, Pertussis (DTaP, Td)	3	✓	✓	✓
Polio (IPV)	3	✓	✓	✓
Pneumoccal	Kila miaka 7-10	✓		
Homa ya Mafua	Kila mwaka	✓		

- Lazima ukamilishe chanjo fulani ili kuweza kupata Hati ya Umiliki.
- Inaweza kukuchukua miezi 6 kupokea chanjo zako zote.

Watoto lazima pia wakamilishe chanjo fulani. Daktari wa mtoto wako atakueleza chanjo ambazo ni muhimu na ni lini zinaweza kuratibiwa.

- Homa ya manjano ya B
- Dondakoo / pepopunda / pertussis (DtaP)
- Haemophilus influenzae aina ya B (Hib)
- Pneumococcal (PCV)
- Polio (IPV)
- Homa ya mafua (flu)
- Surua / Matumbwitumbwi / Rubella (MMR)
- Varicella (Tetekuwanga)
- Homa ya Manjano ya A
- Meningococcal

20. Ratiba ya Kupimwa kwa watoto

Uchunguzi wa Mtoto – Husimamia ukuaji wa mtoto wako, maendeleo na chanjo.

Umri wa Mtoto	Tarehe Kupimwa
Wiki 1	
Wiki 2	
Miezi 2	
Miezi 3	
Miezi 4	
Miezi 6	
Miezi 9	
Miezi 12	
Miezi 15	
Miezi 18	
Miaka 2	

Watoto wa zaidi ya miaka 2 wana ratiba ya kupimwa ya mara moja kila mwaka.



21. Jinsi ya kupanga ratiba ya Miadi kwa Simu.

Unasema: Hello, my name is _____. (*Habari, Jina langu ni _____.*)
I am a new patient with Dr. _____. (*Mimi ni mgonjwa wa Daktari _____.*)
I would like to make an appointment please.
(*Ningependa kupanga miadi tafadhali.*)

Kliniki : Certainly. What is your health insurance?
(*Bila shaka Bima yako ya afya ni ipi?*)

Unasema: I have _____. (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians Care,
United Healthcare, Medicaid)
(*Niko na _____.* (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians
Care, United Healthcare, Medicaid))

Kliniki : Why do you need to visit the doctor? (*Mbona unahitaji kumwona daktari?*)

Unasema: I am sick with_____ and need to visit a doctor soon
-or-
I would like to schedule a wellness check-up.
(*Ninaugua na _____ na ninahitaji kumwona daktari haraka iwezekanavyo*
-au-
Ningependa kuweka ratiba ya kupimwa.)

Kliniki : OK. When can you come in? (*Sawa. Unaweza kuja lini?*)

Unasema: Do you have any open appointments on _____ (date)?
(*Je? una miadi yoyote? mnamo _____ (tarehe)?*)

Kliniki : Yes, I can give you an appointment on _____ (date) at _____ (time).
(*Ndio, Ninaweza kukupa miadi mnamo _____ (tarehe) _____ (saa).*)

Unasema : What do I need to bring with me? (*Ninahitaji kuja na nini?*)

Kliniki : Bring your health insurance card, Medical Assistance card, photo ID, and any
medical records you may have.
Please come 30 minutes early.
See you on _____ (date).
Good-bye!

(*Kuja na kadi yako ya bima, kadi ya usaidizi wa kimatibabu, kitambulisho cha picha na*
kumbukumbu zozote za matibabu ulizo nazo.
Tafadhali fika mapema na dakika 30.
Tuonane _____(tarehe).
Kwaheri!)

Unasema : Okay, thank you! Good-bye! (*Sawa , asante! Kwaheri!*)

22. Maelezo ya Afya ya Kibinafsi

ORODHA YA DAWA ZINAZOPATIKANA

HISTORIA YA MAGONJWA YA FAMILIA	
MWANAKAYA	AINA YA UGONJWA

23. Kumbukumbu ya Matibabu

TAREHE	AINA YA MIADI	DAKTARI	MAONI
1/1/2009	<i>Chanjo</i>	<i>Dr. Smith</i>	<i>Miadi Ifuatayo ni mnamo 6/1/2009</i>

24. Sources

Adapted from:

Rhode Island Department of Health. (n.d.). *Your Health Book for Refugees*.
Retrieved from
<http://www.health.ri.gov/publications/educationalmaterials/guidebooks/YourHealthBookForRefugees.pdf>

Church World Service, Grand Rapids. (n.d.). *The American Health System*.
Retrieved from <http://www.cal.org/co/domestic/toolkit/health/index.html>